Идеальный завтрак

Елизавета Андреевна Глузская

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Для Лизы Глузской завтрак — это не просто утренний прием пищи. Завтрак как образ жизни? Почему бы и нет. В своей книге Лиза собрала рецепты любимых и совершенно разных завтраков: от прабабушкиных блинов с вареньем до космополитичной и яркой шакшуки с мятой. Правда, некоторые рецепты завтраков требуют подъемов с первыми петухами, ведь давайте будем честны: Приготовление еды, и в особенности красивых стильных завтраков, — это очень эгоцентричный процесс. Завтраки мы готовим в первую очередь для того, чтобы испытать собственное удовлетворение от заботы о других и порадовать красивым и стильным столом с вкусной едой в первую очередь себя любимых. И как пишет сама Лиза: «Как день начнешь, таким он и будет!»

- ГЛУЗСКАЯ ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВНА
  - ВВЕДЕНИЕ
  - СОДЕРЖАНИЕ
    - НЕВЕСОМАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА
    - ТОСТЫ С СЕМГОЙ, ЯЙЦОМ ПАШОТ И БЫСТРЫМ ГУАКАМОЛЕ
    - ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ С ГРАНОЛОЙ
    - ОЛАДЬИ С ГОЛУБИКОЙ
    - ОСВЕЖАЮЩАЯ ШАКШУКА
    - ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ
    - МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ
    - СЭНДВИЧ С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ
    - ГЛАЗУНЬЯ С САЛАТОМ
    - МАЛОСОЛЬНАЯ СЕМГА
    - ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА
    - БЫСТРАЯ ПИЦЦА С ТОМАТАМИ И РИКОТТОЙ
    - БУДДА БОУЛ С АВОКАДО, ЛОСОСЕМ И ЯЙЦОМ
    - БРУСКЕТТА С АВОКАДО И СЕМГОЙ
    - ТОСТЫ С ПЕЧЕНЫМИ ТОМАТАМИ
    - УТРЕННИЙ КЕКС С ВЕЧЕРА
    - БУТЕРБРОД С ЗАПЕЧЕННОЙ ТЕЛЯТИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ СЫРОМ
    - БУРРАТА С КЛУБНИКОЙ И ТОМАТАМИ
    - АВОКАДО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ЯЙЦОМ
    - ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА
    - КУРИНЫЙ ПАШТЕТ
    - ПЕРЕПЕЛИНАЯ ГЛАЗУНЬЯ В ЦУКИНИ С

КРЕВЕТКАМИ
- БЕЛЬГИЙСКИЕ ВАФЛИ
- РИКОТНИКИ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ
- ЛАВАШ НА СКОВОРОДЕ
- ПИЦЦЕТТА
- ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ,ШПИНАТОМ И ЛУКОМ
- ЛЕНИВЫЕ ХАЧАПУРИ
- ПОХМЕЛЬНЫЙ СУП С МИДИЯМИ
- ФОКАЧЧА С РОЗМАРИНОМ И РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ
- КУЛЕК С ПЕСТО, БЕКОНОМ И ИНДЕЙКОЙ
- ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ С ВАРЕНЬЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ
- ИДЕИ ДЛЯ БРУСКЕТТ
- ФРИТТАТА
- РЕШТИ С ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ ПАШОТ И ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ
- РИСОВАЯ КАША С МУССОМ ИЗ РИКОТТЫ С ЯГОДАМИ
- ЯЙЦО В МЕШОЧЕК С ГРЕНКАМИ
- БЫСТРЫЕ БЛИНЫ С КАРАМЕЛИЗОВАННЫМИ БАНАНАМИ И СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ
- УЛИТКИ С ВЕТЧИНОЙ, СЫРОМ И ГОРОШКОМ
- ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ
- СЫРНИКИ ПО ГОСТу
- КИШ НА СЛОЕНОМ ТЕСТЕ С БЕКОНОМ И БРОККОЛИ
- ХЛЕБ В ДУХОВКЕ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ
- БУТЕРБРОД С ТУНЦОМ
- МУЖСКОЙ ЗАВТРАК
- ГАЛЕТА С ПЕРСИКАМИ
- БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ
- ЖАРЕНЫЙ СЫР ХАЛУМИ С ТАЛАТУРИ
- ДАТЧ БЭБИ ИЛИ ГОЛЛАНДСКАЯ ДЕТКА
- РУЛЕТЫ ИЗ БЕКОНА С ЧЕРРИ
- РОСТБИФ К ЗАВТРАКУ
- ДОМАШНИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД ЗА 10 МИНУТ

○ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГЛУЗСКАЯ ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВНА
ИДЕАЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ

Посвящается моему папе

ВВЕДЕНИЕ

Говорят же: «Завтра будет день — будет пища». Так и есть. Наступает утро — время завтрака.

Для одного завтрак — это чай с бутербродом, для другого — большая тарелка каши, а для третьего — протеиновый коктейль.

Для меня завтраки — это приятная суета у плиты под ароматный кофе, полный холодильник еды и мое воображение. Время, когда можно из куриного яйца или самой обычной овсянки приготовить что-то очень вкусное и порадовать близких.

Бывает, ложишься спать, перебираешь ингредиенты, которые

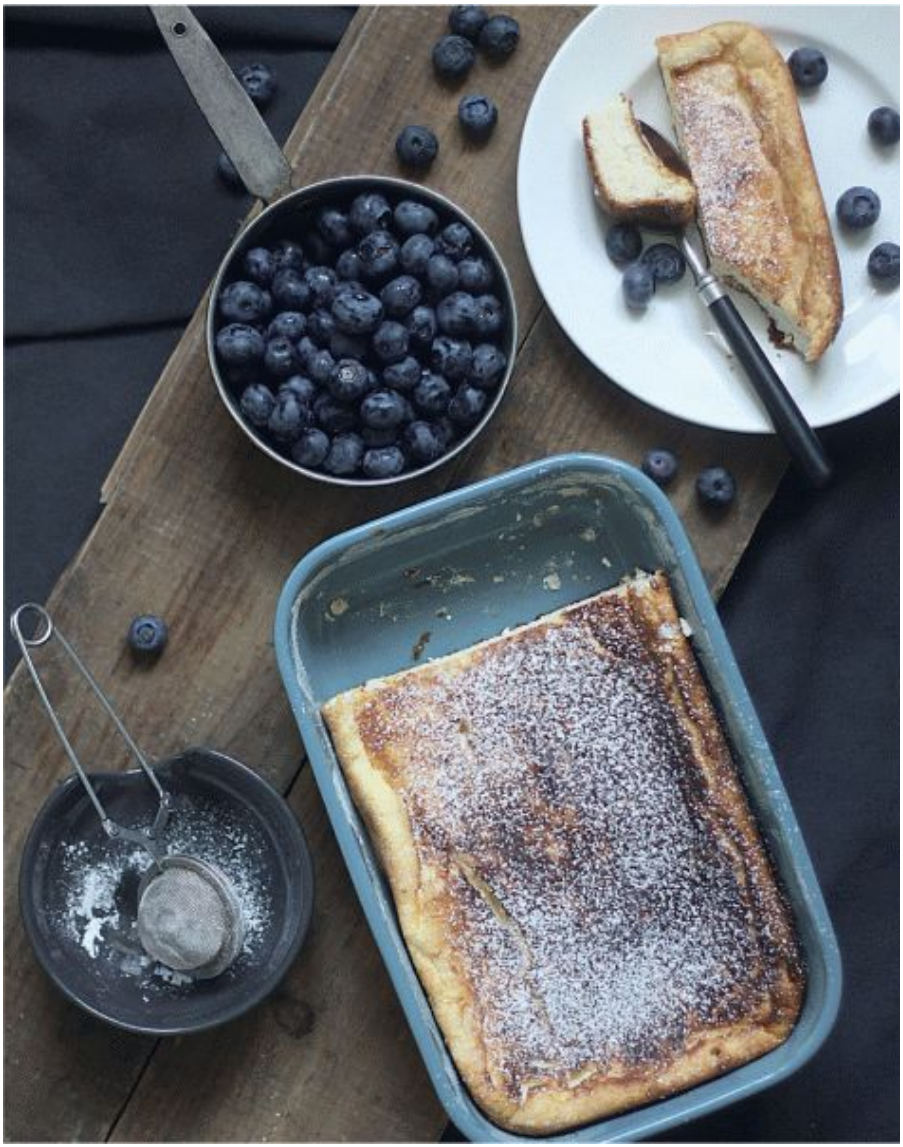
есть дома, и воображаешь какой-то рецепт, записываешь, а утром воплощаешь его в жизнь. И это настоящее удовольствие! Утро задает тон всего дня. Не зря говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Помню, в детстве завтраки готовил папа, маму мы берегли и не будили ее. Она могла с вечера что-то приготовить, например, оладьи или творожники. Но чаще утром нас с братом кормил папа. Это могли быть бутерброды «солдатики», то есть самые обычные бутерброды, порезанные брусочками, или же ломтики батона, вымоченные в молоке, яйце и сахаре, поджаренные на сковороде. И как же все это было вкусно!

Эту книгу я посвящаю моему главному и самому любимому мужчине, моему папе, ему бы мои завтраки точно понравились.

СОДЕРЖАНИЕ

НЕВЕСОМАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



Обычно запеканка ассоциируется с чем-то плотным, с добавлением манки, кураги или изюма. Но не в этом случае. Невесомая запеканка не просто так называется невесомой, она тает во рту. Никакой манки и муки.

Ингредиенты на 8 порций, форма 30х20:

• 700 г творога 9 % в брикете
• 150 г сахарной пудры + 1 ст. л.
• 3 ст. л. кукурузного крахмала
• 4 небольших яйца
• 150 мл молока
• ваниль по вкусу

Приготовление:

• Белки отделить от желтков.

• Творог протереть через сито или взбить погружным блендером, чтобы избавиться от комков.

• Желтки смешать в большой миске с творогом, 150 г сахарной пудры, ванилью, крахмалом и молоком.

• Взбить погружным блендером, постепенно увеличивая скорость.

• Белки взбить венчиком или миксером с 1 ст. л. сахарной пудры, до крепких пиков. Крепкие пики — это пластичные, глянцевые белки, которые держат форму и не вытекают из миски, даже если ее перевернуть.

• С помощью силиконовой лопатки к желткам аккуратно добавить белки. Для того чтобы масса оставалась пышной, лопаткой лучше проводить по дну миски из центра к краям, аккуратно загребая массу со дна и переворачивая ее вверх тормашками, доведя то противоположного конца миски.

• Духовку разогреть до 180 °С.

• Форму для запекания слегка смазать сливочным маслом, выложить в нее творожную массу.

• Выпекать 60 минут. Ни в коем случае не открывать духовку первые 40 минут! Иначе запеканка опадет.

• Приоткрыть дверцу духовки, вставить в щель черенок деревянной ложки и оставить запеканку в духовке почти до остывания, чтобы она не осела.

ТОСТЫ С СЕМГОЙ, ЯЙЦОМ ПАШОТ И БЫСТРЫМ ГУАКАМОЛЕ

Яйцо пашот и гуакамоле! Звучит страшно? На самом деле не так страшен черт как его малюют. Самое главное — твердая рука и искренние намерения. Тогда яйцо получится с плотным белком и бархатным желтком, а гуакамоле кремообразным и нежным.

Яйцо пашот

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 яйца

• соль
• перец
• 1 ст. л. уксуса

Приготовление:

• Аккуратно разбить первое яйцо в чашку или пиалу так, чтобы не повредить желток.

• Вскипятить 3 литра воды, когда вода начнет закипать добавьте 1 ст. л. уксуса и соль.

• Венчиком или вилкой от центра к краю кастрюли создать водоворот.

• Влить в водоворот яйцо. Убавить газ, чтобы вода чуть кипела.

• В кастрюле будет видно, как желток оборачивается белком, образовывая мешочек.

• Варить яйцо пашот 1,5–2 минуты. Яйцо должно всплыть.

• Аккуратно вынуть яйцо шумовкой, выложить его на бумажное полотенце, чуть промокнуть.

• Повторить те же действия со вторым яйцом.

Гуакамоле

Ингредиенты:

- 1 спелый авокадо
- 1/4 луковицы
- 1/4 болгарского перца
- соль
- сок 1/4 лайма

Приготовление:

• Авокадо разрезать на две части, вынуть косточку.

• Мякоть авокадо выложить в миску, размять вилкой, добавить мелко рубленный лук и болгарский перец.

• Сбрызнуть соком лайма и посолить. Перемешать.

Сборка тоста:

• 2 ломтика хлеба

• зелень

• несколько кусочков семги по рецепту "Малосольная семга"

• готовые яйца пашот

• кусочек сливочного масла

• соль

Приготовление:

• Разогреть в сковороде сливочное масло. Обжарить хлеб с двух сторон.

• Смазать хлеб гуакамоле, выложить сверху ломтики семги.

• Поверх семги выложить яйца пашот, посыпать их зеленью.

Украсить блюдо салатом, семечками, поперчить и посолить.

(!) Если готовить гуакамоле как самостоятельное блюдо: чтобы оно не потемнело, выложить поверх готового гуакамоле косточку. Косточка предотвращает потемнение блюда. Этот же лайфхак работает и с дольками авокадо в салате.

ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ С ГРАНОЛОЙ

Утром — все, что в рот полезло, — полезно. А уж йогурт с гранолой — так точно.

А главное — БЫСТРО!

Ингредиенты на 1 порцию:

- 200 мл греческого йогурта
- 2 ч. л. семян чиа
- 1,5 ст. л. гранолы по рецепту "Домашняя гранола"
- свежие ягоды
- 1/2 банана

Приготовление:

• К греческому йогурту добавить семена чиа. Оставить минут на 10 до набухания семян.

• Выложить в широкий стеклянный стакан слоями гранолу, йогурт, банан, ягоды.

• Подавать холодным.

По желанию можно добавить мед, варенье, сироп или смешать йогурт с 1 ч. л. сахара.

ОЛАДЬИ С ГОЛУБИКОЙ

О — значит оладьи. А как сделать их пышными без дрожжей? Чем «старше» кефир, тем лучше. Оладьи — как раз тот случай, когда из просроченной кисломолочки можно за 20 минут сделать вкусный завтрак.

Я использовала для оладий большую салатную ложку, чтобы поместились крупные ягоды голубики. Выбирайте ягоды и ложку поменьше, если любите маленькие оладьи.

Ингредиенты на 3–4 порции, 18–20 шт.:

- 500 мл кефира
- 400 г пшеничной муки
- 1 яйцо
- 3 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки
- 250 г голубики

Для подачи:

- 100 г сметаны
- сироп агавы или кленовый сироп по вкусу

Приготовление:

• Кефир подогреть до комнатной температуры или оставить на ночь вне холодильника.

• Добавить к кефиру яйцо и сахар. Взбить венчиком или миксером до однородного состояния.

• Просеять муку с разрыхлителем и добавить к жидким ингредиентам. Снова взбить до однородного состояния, похожего на густую сметану.

• Голубику вымыть, обсушить бумажным полотенцем и добавить в тесто, аккуратно перемешать с помощью силиконовой лопатки, чтобы не повредить ягоды. Оставить небольшое количество ягод для подачи.

• На среднем огне разогреть сковороду с маслом.

• Ложкой выложить оладьи в сковороду, накрыть крышкой, как только они схватятся, перевернуть их и снова накрыть крышкой.

• Повторять все действия, пока тесто не кончится.

• Подавать оладьи стопкой, со сметаной и свежей голубикой, полив сиропом.

ОСВЕЖАЮЩАЯ ШАКШУКА

Шакшука — это израильская яичница По сути — глазунья с помидорами. Почему освежающая? Мята и лайм сделают свое дело!

Ингредиенты на 1 щедрую порцию:

- 3 крупных мясистых помидора
- 1 красный болгарский перец
- 1/2 луковицы
- 3 куриных яйца
- зеленый лук/кинза/мята
- 1 зубчик чеснока

• несколько ломтиков хлеба
• растительное масло
• долька лайма соль и перец по вкусу

Приготовление:

• Помидоры надрезать крест-накрест. Обдавать кипятком в течение 20 секунд. Затем поместить на 20–30 секунд в холодную воду, снять шкурку. Убрать из помидоров семена. Мелко нарезать мякоть.

• Разогреть сковороду на среднем огне, обжарить мелко рубленный лук до прозрачности.

• К луку добавить мелко рубленные болгарский перец, чеснок и помидоры.

• Тушить под крышкой минут 5.

• Все перемешать и разровнять. Ложкой сделать три лунки.

• В лунки вылить яйца, стараясь не повредить желток.

• Убавить огонь и готовить шакшуку на низком нагреве до готовности белка.

• Когда шакшука будет готова, посыпать ее рублеными луком/ кинзой/мятой.

• Перед подачей сбрызнуть соком лайма.

• Подавать с хлебом.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Помните, как в детстве? В тебя впихивают кашу, а ты смотришь на овсяное печенье и хочешь его, хочешь, хочешь… Но тебе говорят: «ТОЛЬКО ПОСЛЕ КАШИ!» Мы все взрослые люди, так давайте же на завтрак есть печеньки и, как в детстве, макать их в чай или молоко!

Ингредиенты:

- 150 г овсяных хлопьев
- 120 г сливочного масла комнатной температуры
- 120 г пшеничной муки
- 3 ст. л. тростникового сахара

• 1/4 ч. л. соли
• 1 яйцо
• 1 ч. л. коньяка
• 1/2 ч. л. разрыхлителя
• 1/2 ч. л. ванилина
• 1/2 ч. л. корицы

Приготовление:

• Взбить размягченное сливочное масло с сахаром и ванилином.

• Добавить яйцо, корицу, разрыхлитель, соль и коньяк, все размешать.

• Просеять муку и добавить овсяные хлопья. Перемешать.

• Духовку разогреть до 180 °С, противень застелить пергаментом.

• Скатать из теста шарики, выложить их на противень в шахматном порядке. Каждый шарик приплюснуть ладонью или донышком чашки.

• Выпекать около 15 минут до золотистого цвета.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Самое приятное, что этот завтрак делается за 3 минуты и его можно взять с собой. Приготовили, налили в термокружку и пошли на работу.

Ингредиенты на один коктейль:

- 100 г творога
- 100 мл молока
- 1 ст. л. миндаля
- 1/2 банана
- 1 ст. л. любого сиропа или сахара
- свежие ягоды для декора

Приготовление:

• Творог, молоко, миндаль, банан, сироп выложить в блендер и взбить до однородного состояния.

• Украсить коктейль ягодами и колотым миндалем.

СЭНДВИЧ С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

Сэндвич — этот тот же бутерброд, но сытнее, намного больше, а еще с соусом и кучей, кучей всего.

Ингредиенты на 1 сэндвич:

• 2 куриные грудки
• 1 порционная чиабатта
• 4–5 кусочков нарезанного баклажана/ цукини/ болгарского перца и помидора
• 2 ст. л. сметаны 20 % жирности
• 1 ч. л. дижонской горчицы
• пара веточек базилика
• 1 ст. л. оливкового масла
• соль и перец по вкусу

Приготовление:

• Куриную грудку обернуть в пищевую пленку и слегка отбить до равномерной толщины. Обсушить бумажным полотенцем.

• Разогреть сковороду, влить оливковое масло.

• Грудку обжарить с двух сторон по 2 минуты. Обернуть ее в фольгу и оставить доходить в фольге на 5–7 минут.

• Баклажан, цукини, болгарский перец обжарить с двух сторон до готовности на сковороде гриль. Добавить соль и перец по вкусу.

• Смешать сметану и горчицу до однородного состояния.

• Чиабатту разрезать на 2 части и обжарить срезом вниз на раскаленной сковороде.

• Чиабатту смазать сметанно-горчичным соусом, выложить обжаренные овощи, помидоры и нарезанную ломтиками грудку, посолить и поперчить по вкусу.

• Добавить листики базилика.

ГЛАЗУНЬЯ С САЛАТОМ

Ингредиенты на одну порцию:

- 1 яйцо
- 3–4 помидора черри
- 1 горсть разных салатных листьев
- 4–5 шариков мини-моцареллы
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1/4 ч. л. соли
- перец по вкусу

Приготовление:

• Разогреть сковороду, влить в нее яйцо и обжарить 2 минуты. Белок должен схватиться, а желток остаться жидким.

• Смешать салатные листья, нарезанные помидоры черри и мини-моцареллу.

• Взбить масло, соль и бальзамический уксус венчиком.

• Полить салат заправкой, сверху выложить глазунью.

• Посолить и поперчить по вкусу.

МАЛОСОЛЬНАЯ СЕМГА

Суточная засолка рыбы — это не миф, а реальность. Всего 5 ингредиентов, и уже наутро рыба будет готова. Свежая, малосольная, ароматная. Прекрасно подойдет для брускетты с гуакамоле или к яйцу пашот.

Ингредиенты на 5–6 порций:

- 500 г филе семги
- 40 мл водки
- 2 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. свежего рубленого укропа

Приготовление:

• Филе семги вымыть, просушить бумажным полотенцем. Если в филе есть косточки, вынуть их пинцетом.

• Рыбу натереть с двух сторон смесью соли и сахара и выложить в форму, в которой она будет стоять в холодильнике всю ночь.

• Влить водку и присыпать укропом.

• Время приготовления — 15 минут, ожидание — 12–24 часа. Наслаждение — бесконечно.

ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА

Вся прелесть домашней гранолы в том, что вы знаете состав и можете экспериментировать с ингредиентами, Хотите грецкий орех вместо пекана? Пожалуйста. Хотите мед вместо кленового сиропа? Запросто!

Ингредиенты на одну литровую банку для хранения:

- 150 г овсяных хлопьев
- 5 ст. л. кленового сиропа
- 100 г обжаренного миндаля
- 100 г обжаренного фундука
- 100 г обжаренного пекана

• 100 г изюма
• 50 г тыквенных семечек

Приготовление:

• Разогреть духовку до 180 °С. Противень застелить пергаментом,

• Изюм промыть и обсушить бумажным полотенцем,

• Орехи порубить. Размер значения не имеет, на ваш вкус.

• Овсяные хлопья смешать в миске с кленовым сиропом и как следует растереть, чтобы сироп равномерно покрыл хлопья.

• К овсянке добавить рубленые орехи. Все перемешать.

• Орехово-овсяную массу равномерно выложить на противень, застланный пергаментом. Выпекать 10 минут. Перемешать. И снова выпекать 10 минут.

• Гранолу остудить, добавить сухой изюм и семечки.

• Хранить гранолу в емкости с крышкой.

БЫСТРАЯ ПИЦЦА С ТОМАТАМИ И РИКОТТОЙ

Кто сказал, что нельзя приготовить галету за 25 минут, пока спешишь на работу? Не я! Все можно. Главное — включить воображение, а духовка сделает все остальное.

Ингредиенты на одну пиццу:

- 1 лист слоеного дрожжевого теста
- 150 г рикотты
- 1 ч. л. листочков тимьяна
- 1/2 ч. л. соли
- 2 больших помидора
- несколько перьев зеленого лука

Приготовление:

• Разогреть духовку до 200 °С.

• Разморозить тесто (пока чистите зубы и принимаете душ).

• Тимьян смешать с рикоттой.

• Нарезать помидоры тонкими кружками.

• Смазать тесто рикоттой, оставляя по краям 1 см теста, сверху выложить помидоры с нахлестом друг на друга.

• Выпекать 25 минут (пока собираетесь, варите кофе).

• Присыпать готовую галету зеленым луком.

• Отрезать кусок и взять с собой на работу. Есть можно даже в холодном виде!

БУДДА БОУЛ С АВОКАДО, ЛОСОСЕМ И ЯЙЦОМ

Если честно, то боул — это миска или глубокая тарелка, ничего сложного. Пришли к нам боулы с Востока и стали очень популярны. То есть Будда Боул — это тарелка с набором ингредиентов, сбалансированных по своим полезным и вкусовым качествам, а не название блюда.

Ингредиенты на одну порцию:

- 100 г киноа
- 1/2 авокадо
- 5–6 помидоров черри
- горсть свежих салатных листьев на ваш вкус

• 1 яйцо
• 20 г тыквенных семечек
• несколько ломтиков малосольной семги по рецепту "Малосольная семга"
• 1 ч. л. соевого соуса
• соль и перец по вкусу

Приготовление:

• Заранее вынуть яйцо из холодильника, чтобы оно прогрелось до комнатной температуры.

• В небольшом сотейнике вскипятить воду.

• Аккуратно с помощью ложки в кипящую воду выложить яйцо.

• Варить 5 минут, не больше. После приготовления слить горячую воду и залить холодной водой, так яйцо будет проще чиститься. Перед подачей разрезать яйцо на две половинки.

• Киноа тщательно промыть проточной водой, залить водой в пропорции 1 к 2 и варить на медленном огне 15 минут.

• Киноа чуть сбрызнуть соевым соусом и смешать с тыквенными семечками. Оставить горсть семечек для декора.

• Выложить все ингредиенты в глубокую широкую миску по секторам. Посолить и поперчить по вкусу. Посыпать оставшимися тыквенными семечками, посолить и поперчить.

БРУСКЕТТА С АВОКАДО И СЕМГОЙ

Авокадо, мы тебе рады! А с малосольной семгой — рады всегда. Идеальное сочетание рыбы и этого заморского овоща, который хоть и жирный, но очень полезный.

Ингредиенты на 1 порцию:

- несколько ломтиков домашней семги по рецепту "Малосольная семга"
- 1/2 авокадо
- 2 ст. л. рикотты
- 1 долька лимона
- 1 ч. л. каперсов + еще немного для декора

• 1/2 ч. л. соевого соуса
• 2 ломтика цельнозернового хлеба

Приготовление:

• Соевый соус, рикотту и 1 ч. л. каперсов взбить в блендере до однородного состояния.

• Хлеб разрезать, смазать рикотным соусом.

• Авокадо нарезать дольками и сбрызнуть лимоном.

• Выложить сверху рыбу с авокадо. Украсить оставшимися каперсами.

ТОСТЫ С ПЕЧЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Я очень люблю запеченные помидоры. Они слаще свежих, вкус раскрывается и становится насыщенным.

Ингредиенты на 1 порцию:

- 2 небольшие пшеничные булочки
- 2–3 веточки помидоров черри
- 2 веточки тимьяна
- 2 столовые ложки творожного сыра
- 1 ч. л. сахара
- соль по вкусу
- микрозелень базилика

Приготовление:

• Разогреть духовку до 180 °С. Противень застелить пергаментом.

• Выложить веточки черри на противень, чуть посолить и присыпать сахаром.

• Выпекать 20 минут.

• Булочки разрезать пополам и обжарить срезами вниз на сухой сковороде.

• Сыр смешать с листьями тимьяна.

• Поджаренные булочки смазать сыром, сверху выложить черри.

• Украсить блюдо листиками базилика.

УТРЕННИЙ КЕКС С ВЕЧЕРА

Почему бы с вечера не испечь кекс, чтобы утром выйти на кухню и услышать этот пьянящий аромат сдобы… Выпечка утром — это очень нежно и так романтично! Ах…

Ингредиенты на форму для кекса 20х10:

- 200 г сахара
- 3 яйца
- 130 г сметаны 10–15%
- 130 г сливочного масла комнатной температуры
- 250 г пшеничной муки
- горсть цукатов или изюма

• 1/2 ч. л. ванилина
• 1/4 ч. л.соли
• сахарная пудра и сушеные бутоны роз для декора

Приготовление:

• Разогреть духовку до 180 ˚С.

• До белого цвета взбить масло.

• По ложке добавляя к маслу сахар, продолжать взбивать до пышной светлой массы, примерно 5–6 минут.

• Добавить ванилин, затем муку, кроме одной столовой ложки. Продолжать взбивать.

• Добавить сметану, яйца и соль.

• Цукаты или изюм немного присыпать оставшейся мукой и перемешать.

• С помощью силиконовой лопатки вмешать в тесто.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом.

• Выложить тесто в форму и выпекать 50–60 минут при температуре 180 ˚С.

• Готовность кекса проверять шпажкой или зубочисткой. Если выходит сухая, кекс готов, если нет, то стоит подождать еще минут 5.

• Кекс достать из формы, остудить на решетке. Посыпать сахарной пудрой и украсить сушеными бутонами роз.

БУТЕРБРОД С ЗАПЕЧЕННОЙ ТЕЛЯТИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ СЫРОМ

Не всякий бутерброд должен быть с колбасой. А что если с ужина осталась запеченная телячья вырезка? Она намного вкуснее и полезнее колбасы. И прекрасна на вкус холодной.

Ингредиенты:

- 1 телячья вырезка, цельный кусок
- соль и перец по вкусу
- 1–2 ч. л. оливкового масла
- 30 г сливочного масла
- 2–3 веточки тимьяна

Приготовление:

• Разогреть сковороду на сильном огне.

• Вырезку промокнуть бумажным полотенцем, слегка натереть оливковым маслом.

• На горячей сковороде обжарить вырезку со всех сторон до золотистого цвета.

• Уменьшить нагрев до среднего, накрыть сковороду крышкой и томить вырезку минут 5–7.

• Снять крышку. Добавить сливочное масло и тимьян.

• Поливать вырезку ароматным маслом и периодически переворачивать, примерно каждые 1,5–2 минуты.

• Жарить еще около 7 минут.

• Готовую вырезку посолить, поперчить, обернуть фольгой и оставить отдыхать на 2–3 минуты.

Бутерброд

Ингредиенты:

• 2 куска тостового хлеба
• 150 г телячьей вырезки
• 100 г творожного сыра
• 2–3 веточки зелени (кинза, зеленый базилик, мята)
• 150 г вяленых томатов в оливковом масле

Приготовление:

• Хлеб поджарить в тостере или на сухой сковороде.

• В блендере смешать до однородности кинзу, базилик, мяту и сыр.

• Смазать хлеб зеленым сыром.

• Тонко нарезать вырезку и выложить на хлеб.

• Украсить вялеными томатами.

БУРРАТА С КЛУБНИКОЙ И ТОМАТАМИ

Моя любимая фраза: «Все гениальное — просто!» Сливочная буррата в сочетании со свежими помидорами, мятой и клубникой — это любовь. И никак иначе.

Ингредиенты на одну порцию:

- 1 шар сыра буррата
- 5–7 ягод клубники
- 1 сочный помидор
- 7–8 листочков мяты
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- 1 ч. л. оливкового масла

• 1/4 ч. л. соли

Приготовление:

• Венчиком взбить масло вместе с бальзамическим уксусом и солью.

• Буррату выложить в центр тарелки.

• Порезать помидоры и клубнику ломтиками, выложить вокруг сыра.

• Украсить мятой.

• Перед подачей полить соусом.

АВОКАДО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ЯЙЦОМ

Авокадо успело завоевать миллионы сердец.

Лайфхак: как ускорить созревание плодов авокадо.

Убрать в бумажный пакет или обернуть в пергамент или фольгу авокадо с бананом/помидором/яблоком, убрать в темное сухое место (НЕ в холодильник!). С каждым днем плод будет все мягче и мягче.

Запеченное авокадо — это идеальный завтрак, когда в гости приходит компания, ведь каждый может выбрать начинку на свой вкус.

Ингредиенты на 4–6 порций:

• 2–3 спелых авокадо
• 4–6 яиц

Виды начинок

• малосольная семга + укроп + яйцо
• сыр горгонзола + яйцо
• бекон + яйцо + перец
• помидоры черри + листья тимьяна + яйцо
• болгарский перец + яйцо

Приготовление:

• Мелко порубить овощи/рыбу/бекон, выложить на дно лунки.

• Аккуратно разбить яйцо на начинку.

• Запекать 15 минут до готовности белка, желток должен остаться жидким, при 180 °С.

• Авокадо разрезать, вынуть косточку.

• Увеличить лунку при помощи ложки, то есть выскрести немного мякоти. Мякоть можно намазать на тосты и подать к основному блюду.

Совет!

Если используете небольшие плоды авокадо, куриные яйца замените перепелиными.

Бекон можно поменять на колбасу.

Черри — на обычные помидоры.

Горгонзолу — на дор блю или любой другой полумягкий сыр с плесенью или без на ваш вкус.

ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

Овсянка, сэр! Не вся та овсянка, что безвкусна. Стоит добавить пряности, орехи или ягоды, и из скучной каши получится яркий, сытный и ароматный десерт на завтрак.

Ингредиенты на 2–3 порции:

- 130 г овсяных хлопьев
- 300 мл молока
- 30 г миндаля
- 10 г тыквенных семечек
- 60 г растопленного сливочного масла
- 3 ст. л. тростникового сахара или 4 ст. л. кленового

сиропа

- 1 ч. л. ванилина
- 1 ч. л. молотой корицы
- 1/2 ч. л. мускатного ореха
- 1 яйцо
- 50 г малины
- 50 г смородины
- 1/4 ч. л. соли

Приготовление:

• Орехи порубить ножом, смешать с овсянкой, тыквенными семечками, солью, корицей и мускатным орехом.

• В отдельной емкости взбить венчиком сливочное масло, молоко, ванилин, яйцо, кленовый сироп или сахар до однородности.

• Орехово-овсяную смесь залить молочной.

• На дно формы выложить два вида ягод. Залить овсяно-молочной смесью.

• Сверху выложить ягоды.

• Выпекать в предварительно разогретой до 200 ˚С духовке 30 минут.

Можно использовать любые ягоды. Крупные лучше порезать.

КУРИНЫЙ ПАШТЕТ

Ингредиенты на 3–4 порции:

- 1 куриная грудка
- 1 средняя морковь
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 ч. л. мускатного ореха
- свежий укроп
- соль
- 20 г корня сельдерея
- 10 г корня петрушки
- 1/2 небольшой луковицы

Приготовление:

• Куриную грудку залить холодной водой. Довести до кипения, посолить.

• Снять пену.

• Добавить очищенные коренья и нарезанную крупно морковь. Посолить.

• Убавить нагрев, чтобы вода едва кипела и варить до готовности моркови и грудки, примерно 12–15 минут.

• Пока варится бульон, мелко нарезать лук, обжарить на сковороде без масла, постоянно помешивая.

• Готовую грудку разобрать на волокна, выложить в чашу блендера, измельчить. Добавить несколько ложек бульона и снова измельчить.

• К грудке добавить лук, морковь, укроп и чеснок. По необходимости добавить еще бульона. Взбить паштет до однородного состояния.

ПЕРЕПЕЛИНАЯ ГЛАЗУНЬЯ В ЦУКИНИ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты на 1 порцию:

- 60 г цукини
- 1 куриное яйцо
- 3 перепелиных яйца
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 5–7 крупных креветок
- 1 ч. л. смеси итальянских трав
- 1 ч. л. сока лимона
- салатный микс
- базилик

• соль
• перец

Приготовление:

• Цукини нарезать кольцами 1–2 см толщиной. Вырезать сердцевину.

• Куриное яйцо взбить с щепоткой соли и итальянскими травами.

• В другую миску всыпать муку.

• Каждое кольцо цукини обмакнуть в яйцо, а следом в муку.

• Разогреть сковороду с растительным маслом.

• Цукини обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

• В центр цукини аккуратно разбить перепелиные яйца.

• Жарить до готовности белка, чтобы желток остался жидким.

• В соседней сковороде разогреть немного оливкового масла. Обжарить креветки с двух сторон по 2 минуты.

• Кольца цукини выложить на тарелку вместе с креветками, все сбрызнуть лимоном, украсить салатным миксом и базиликом, посолить и поперчить по вкусу.

БЕЛЬГИЙСКИЕ ВАФЛИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 100 г сливочного масла комнатной температуры
- 150 мл теплого молока
- 230 г пшеничной муки
- 3 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванилина
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 2 небольших куриных яйца
- 2–3 плода свежего инжира

• 2 ст. л. кленового сиропа
• 30 г сыра горгонзола

Приготовление:

• Сливочное масло взбить с солью и сахаром до пышной белой массы, примерно 5–6 минут.

• Влить молоко и снова взбить.

• Добавить одно яйцо и снова все взбить в течение 30 секунд. Следом добавить второе яйцо и снова взбить. Масса свернется, но мука исправит положение.

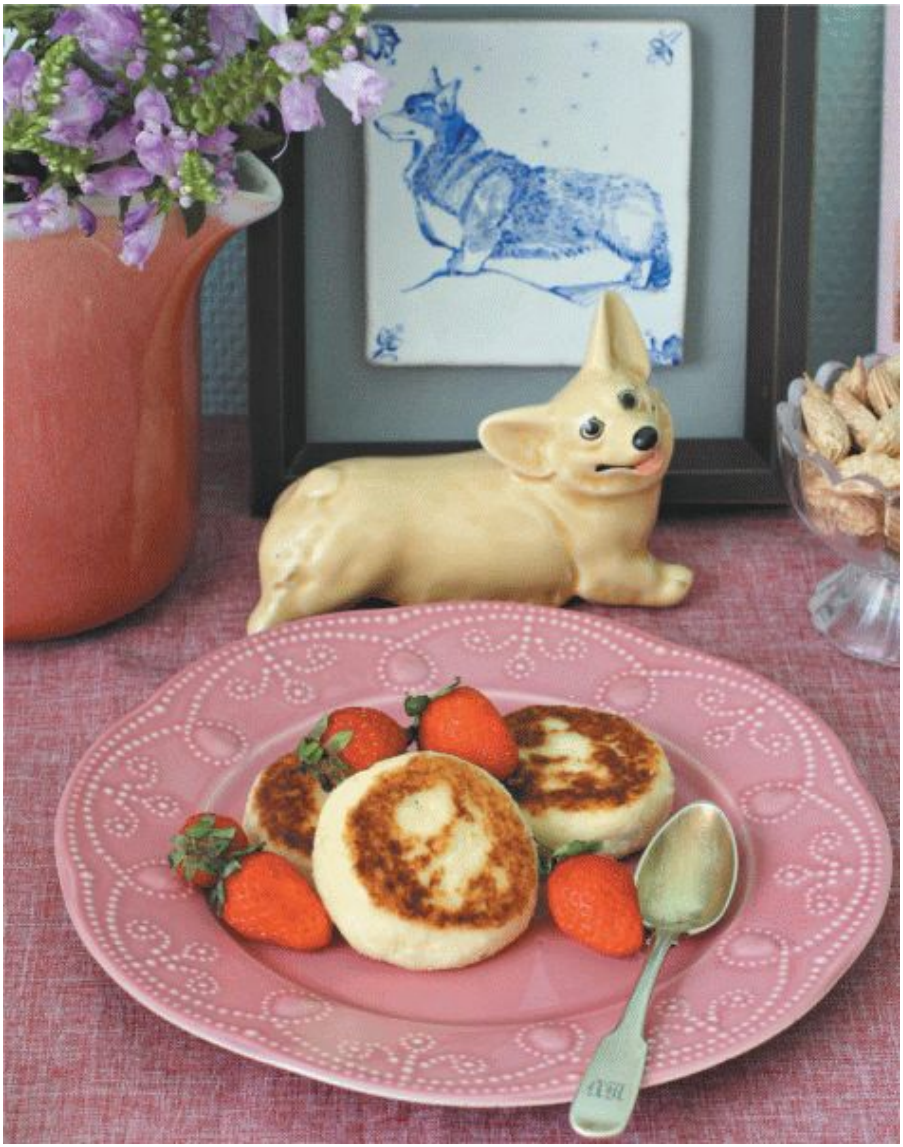
• Просеять муку с разрыхлителем, добавить ванилин. Снова все взбить до однородности.

• Тесту дать отдохнуть 15 минут при комнатной температуре.

• Выпекать в электровафельнице по инструкции или в силиконовых формах в духовке, при 180 °С 15–20 минут, до золотистого цвета.

• Горячие вафли полить кленовым сиропом, украсить сыром и ломтиками инжира.

РИКОТНИКИ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ



Рецепт рикотников мне пришел в голову поздно вечером, когда я засыпала. Записала перед сном. Проснулась и приготовила. Это не сырники — вкус и консистенция совсем другие. Сверху корочка, внутри нежнейший крем. Будто жареный на сковороде чизкейк.

Ингредиенты на 2–3 порции:

- 250 г сыра рикотта
- 250 г творога 9-12%
- 3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. + 2 ст. л. миндальной муки мелкого помола (из очищенного миндаля)

• 2 ст. л. + 2 ст. л. пшеничной муки
• 1 желток
• растительное масло для жарки

Приготовление:

• В глубокую миску выложить рикотту и творог, перемешать до однородной консистенции.

• Добавить желток и сахар.

• Всыпать по 2 ст. л. пшеничной и миндальной муки.

• Взбить миксером до однородности, начиная с малых оборотов. Увеличить скорость буквально на 1 минуту.

• В тарелке смешать оставшуюся муку.

• Столовой ложкой взять примерно 50–60 г творожно-сырной смеси, обвалять в муке, сформировать шайбочки.

• Обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

Малиновое варенье

Ингредиенты:

• 500 г малины
• 400 г сахара

Приготовление:

• Малину очистить от черенков и сора, по необходимости промыть. Обсушить бумажным полотенцем.

• Ягоды выложить в сотейник с толстым дном и засыпать сахаром.

• Поставить на медленный огонь.

• Как появилась пенка, сразу ее снять с поверхности большой ложкой.

• Варить 5 минут.

ЛАВАШ НА СКОВОРОДЕ

Бывает такое, проснешься, а хлеба нет.

А в холодильнике столько всего, что идти в магазин только за хлебом совершенно не хочется! Но! Наверняка дома есть мука вода и соль? И тогда всего 3 ингредиента магическим образом становятся тонким и очень вкусным лавашом.

Ингредиенты:

- 300 г пшеничной муки
- 100 мл кипятка
- 1/2 ч. л. соли

Приготовление:

• Муку выложить в миску горкой и сделать в центре муки ямку.

• Налить в ямку кипяток, всыпать соль.

• Аккуратно ложкой перемешать до полного увлажнения муки.

• Как только температура массы снизится, вымесить крутое тесто.

• Вымешивать, пока тесто не перестанет прилипать к рукам, примерно 6–7 минут.

• Скатать тесто в шар, выложить в миску, накрыть полотенцем и оставить на 20–30 минут.

• Тесто разделить на 6–8 равных частей.

• Поверхность стола присыпать мукой и раскатать очень тонкие лепешки.

• Сковороду раскалить, выложить на сухую сковороду раскатанный тонкий пласт теста.

• Как только тесто начинает подниматься — это примерно 45–60 секунд, перевернуть лепешку и продолжить жарить еще 45–60 секунд.

• Тарелку для лепешек поместить в большой пакет. Готовый лаваш выложить на тарелку, слегка сбрызнуть водой, накрыть пакетом и сверху укрыть полотенцем.

• Повторить с оставшимся тестом.

ПИЦЦЕТТА

Ингредиенты на 6–8 порций:

- 500 г муки
- 7 г сухих дрожжей
- 1/2 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. оливкового масла
- 250–270 мл теплой воды

Приготовление:

• В глубокой миске смешать дрожжи с теплой водой. Просеять

муку.

• Добавить соль, сахар и оливковое масло.

• Вымесить тесто до полного увлажнения муки.

• Поверхность стола присыпать мукой, выложить на нее тесто и вымешивать до эластичности. Если тесто будет прилипать к рукам, добавить еще немного муки.

• Глубокую миску смазать оливковым маслом, туда выложить тесто, накрыть пищевой пленкой или полотенцем и оставить на 1 час. Тесто должно увеличиться в объеме в два раза.

• Разделить тесто на 6–8 частей. Подкатать в шар.

• Чуть обмять шар по центру кулаками, сформировать бортики, создавая форму мини-пиццы. Накрыть полотенцем и оставить на 5-10 минут отдохнуть.

Баклажановая пиццетта

Ингредиенты:

• 1/4 баклажана
• 2 ст. л. томатов в собственном соку
• 1 ст. л. соленого сыра
• веточка базилика

Приготовление:

• Томатный соус выложить в центр нескольких пиццет. Сверху выложить тонко нарезанные баклажаны.

• После приготовления присыпать сыром и листьями базилика.

Чесночная пиццетта

Ингредиенты:

• 1 ст. л. оливкового масла
• 1 зубчик чеснока
• 1 ст. л. каперсов
• розмарин

Приготовление:

• Чеснок измельчить, смешать с маслом и каперсами.

• Выложить на центр нескольких пиццетт. Присыпать листиками розмарина.

Выпекать все пиццетты на застеленном пергаментом

противне в заранее разогретой духовке до 200 °С 25 минут.

ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ,ШПИНАТОМ И ЛУКОМ

Когда-нибудь я буду очень хорошей бабушкой. Внуки будут называть меня по имени, как я называла своих бабушек. И я буду печь им на завтрак пирожки, чтобы они просыпались от их аромата вместо будильника.

Ингредиенты на 12–15 пирожков:

Пирожковое тесто

• 500 г пшеничной муки
• 1 ч. л. сухих дрожжей
• 1 небольшое яйцо
• 250 мл теплого молока
• 50 г растопленного сливочного масла
• 2 ч. л. сахара
• 1/2 ч. л. соли
• 2 ст. л. растительного масла

Приготовление:

• В высокую и глубокую миску просеять муку, добавить дрожжи. Перемешать.

• Добавить теплое молоко и растопленное сливочное масло.

• В отдельной миске вилкой взбить яйцо, соль и сахар.

• Яичную массу добавить в большую миску с мукой, молоком и другими ингредиентами.

• Руки смазать растительным маслом.

• Месить тесто, пока оно не перестанет липнуть к рукам, примерно 5–6 минут.

• Если тесто будет слишком липким, добавить чуть-чуть муки. Если окажется слишком крутым, немного теплого молока.

• Подкатать тесто в шар.

• Чистую емкость смазать растительным маслом. Выложить в нее тесто и тоже смазать сверху растительным маслом.

• Емкость накрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место на 1 час. (Совет! Включить в выключенной духовке свет и поставить в нее миску.) Тесто должно увеличиться в объеме в два раза.

• Через час тесто обмять руками, снова вымесить.

• Разделить на равные части (размер пирожков на ваш вкус). Подкатать в шары, выложить рядами на стол и накрыть полотенцем.

Пирожки

Ингредиенты:

- 2 яйца
- пучок зеленого лука
- большой пучок свежего шпината
- соль по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла

Приготовление:

• Отварить яйца вкрутую.

• Сковороду разогреть на умеренно сильном огне и влить масло.

• Мелко порезать шпинат и обжаривать до уменьшения в объеме 2–3 минуты. Шпинат должен сохранить ярко-зеленый цвет.

• В сковороду добавить мелко нарезанный лук. Посолить. Обжарить еще минуту. Выложить в миску.

• Яйца очистить, мелко нарезать и смешать с готовой зеленью.

• Противень застелить пергаментом.

• Шарики теста раскатать на слегка присыпанной мукой поверхности.

• Тесто немного потянуть в ладони.

• Выложить в центр 2–3 ч. л. начинки, склеить края пирожков крест-накрест, защепить и выложить на противень швом вниз.

• Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут.

ЛЕНИВЫЕ ХАЧАПУРИ

Ингредиенты на 4–5 порций:
Тесто

- 150 мл кефира
- 150 г сметаны
- 120 г растопленного сливочного масла
- 350 г муки
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1/2 ст. л. сахара

Начинка

- 200 г полутвердого сыра (грюйер, чеддер, гауда)
- 100 г сулугуни
- 2 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла комнатной температуры

(По желанию можно добавить зелень!)

Приготовление:

• Смешать в большой миске кефир, сметану, соль и сахар.

• Добавить растопленное сливочное масло.

• Частями в миску просеять муку вместе с разрыхлителем, начать вымешивать тесто. Можно руками, а можно миксером.

• Как только тесто возьмет всю муку, выложить его на припыленную мукой поверхность. Вымешивать, пока тесто не перестанет липнуть к рукам, примерно 5–6 минут.

• Тесто накрыть полотенцем и дать отдохнуть минут 20.

• Сыры натереть на крупной терке, добавить к ним сметану и масло. Перемешать.

• Тесто разделить на 4–5 равных частей.

• Раскатать каждый кусочек в круг.

• В центр каждого круга выложить начинку, соединить края теста так, чтобы оставался круг.

• Перевернуть «швом» вниз и чуть подкатать.

• Сковороду разогреть на умеренно-сильном огне, выложить на сухую сковороду хачапури и выпекать с каждой стороны по 2–3 минуты.

ПОХМЕЛЬНЫЙ СУП С МИДИЯМИ

Утро не всегда бывает добрым.

Особенно утро после вечеринки. Хочется острого и соленого, хочется есть! Но быстро. Простой суп с мидиями всего за 15–20 минут поможет восстановить силы.

Ингредиенты на 1 щедрую порцию:

- 250 г мидий в раковинах
- 3 мясистых помидора
- 200 г протертых томатов
- 1/2 болгарского перца
- 1/2 луковицы

• 1/4 стручка перца чили
• 1 зубчик чеснока
• 2–3 веточки тимьяна
• 1/2 ч. л. соли
• 2 ст. л. оливкового масла
• небольшой пучок петрушки
• 2–3 ломтика поджаренного хлеба

Приготовление:

• Мидии промыть в проточной воде, раковины очистить от водорослей.

• В сковороде разогреть 1 ст. л. оливкового масла.

• Лук мелко нарезать, обжарить до прозрачного цвета.

• Помидоры надрезать крест-накрест, обдать кипятком, затем холодной водой и снять шкурку. Порезать кубиком по 1 см.

• К луку добавить мелко рубленный болгарский перец, нарезанные и протертые помидоры, тимьян. Тушить под крышкой 5 минут.

• В сковороду выложить мидии, рубленый чеснок, чили и петрушку. Посолить.

• Тушить под крышкой 5–6 минут, пока мидии не раскроются.

• Пока тушатся мидии, поджарить на сухой сковороде или в тостере хлеб.

• Готовый суп выложить в миску, сбрызнуть оливковым маслом. Подавать с тостами.

ФОКАЧЧА С РОЗМАРИНОМ И РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты на 1 фокаччу:

- 350 г муки мелкого помола
- 200 мл воды
- 2–3 ст. л. оливкового масла для смазывания + 1 ст. л. в тесто
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1,5 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- щепотка розового перца
- 1–2 веточки свежего розмарина

• щепотка крупной морской соли

Приготовление:

• В большой миске смешать муку, дрожжи, соль и сахар.

• Влить масло и воду.

• Месить тесто, пока оно не станет гладким, примерно 15 минут.

• Тесто выложить в смазанную 1 ст. л. масла форму, накрыть полотенцем и оставить на 1 час в теплом месте.

• Когда тесто увеличится в объеме в два раза, аккуратно его обмять.

• Противень застелить пергаментом, выложить на него тесто и руками сформировать в прямоугольник, растягивая от центра к краям.

• Тесто прикрыть полотенцем и оставить еще на 5-10 минут.

• В фокачче кончиками пальцев сделать ямки.

• Фокаччу смазать оставшимся маслом, присыпать крупной солью, веточками розмарина и розовым перцем.

• Выпекать фокаччу в разогретой до 200 ˚С духовке 30 минут.

КУЛЕК С ПЕСТО, БЕКОНОМ И ИНДЕЙКОЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 листа лаваша по рецепту "Лаваш на сковороде"
- 200 г филе индейки
- 6 ломтиков бекона
- 1 помидор
- 2 веточки базилика
- 100 г творожного сыра
- горсть листьев салата
- соль и перец по вкусу
- 2 ст. л. соуса песто

Приготовление:

• Филе индейки отбить и обжарить с двух сторон по 2 минуты на сковороде без масла. Посолить, поперчить.

• Обжаренное филе индейки обернуть в фольгу, дать отдохнуть минут 5.

• Обжарить на той же сковороде бекон, чтобы он стал хрустящим.

• Лаваш смазать творожным сыром, сверху выложить листья салата.

• Поверх салата выложить бекон, ломтики индейки, нарезанный помидор и листья базилика. Полить соусом песто и свернуть в кулек. Обернуть бумагой для выпечки и закрепить кулинарной нитью.

Соус песто

Ингредиенты на 5–6 порций:

• 50 г сыра пармезан
• 50 мл оливкового масла Extra Virgin
• 150 г зеленого базилика
• 30 г кедровых орешков
• 1 зубчик чеснока
• соль по вкусу

Приготовление:

• На мелкой терке натереть пармезан.

• В чашу блендера выложить орешки, чеснок, базилик и сыр. Перемолоть до однородной кашицы, по желанию сохраняя немного текстуры.

• Добавить оливковое масло и снова перемешать. Посолить по вкусу.

ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ С ВАРЕНЬЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ингредиенты:

- 500 мл молока
- 300 мл теплой воды
- 500 г пшеничной муки
- 2 крупных яйца
- 2,5 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. соли
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- растительное масло
- сливочное масло

Лайфхак! Можно использовать половину картофелины так, как это делала моя прабабушка. Для этого нужно налить масло в отдельную емкость, наколоть половину картофелины на вилку и, макая в масло, смазывать сковороду при необходимости.

Приготовление:

• Смешать яйца, сахар соль, дрожжи и воду. Взбить до однородного состояния.

• К смеси просеять муку и добавить молоко комнатной температуры.

• Оставить тесто в тепле на 30–40 минут. (Лайфхак! Включить лампочку в духовке и поставить туда миску с тестом.)

• Раскалить сковороду и смазать маслом.

• Главное — половник НЕ окунать в емкость с тестом, а собирать пену Именно она делает блины ажурными.

• Каждый блин обжарить с двух сторон и смазать сливочным маслом.

Смородиновое варенье

Ингредиенты:

• 500 г черной смородины(мороженая или свежая)
• 500 г сахара
• 50 мл воды

Приготовление:

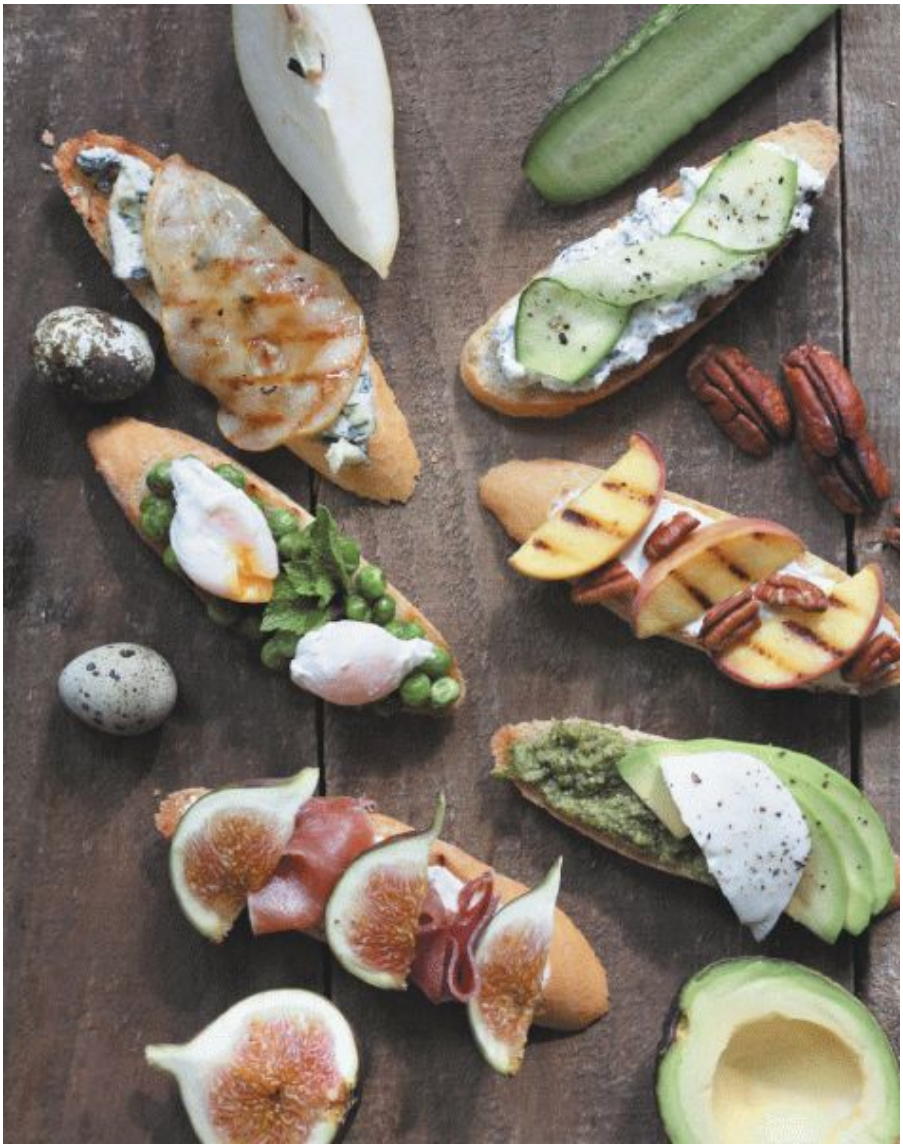
• В сотейник влить воду и добавить сахар. Поставить на огонь, варить сироп, постоянно помешивая. Когда сахар растворится — сироп готов.

• К сиропу добавить смородину. Варить до закипания.

• Снять с огня.

• Банки обдать кипятком, протереть. Разлить варенье.

ИДЕИ ДЛЯ БРУСКЕТТ



Основа каждого рецепта — поджаренный на сухой сковороде ломтик багета.

Ингредиенты:

- кусочек тонко нарезанной груши
- 30 г сыра горгонзола
- 1 ч. л. меда

Приготовление:

• Ломтик груши обжарить на сковороде гриль, до коричневых полосок.

• На багет выложить кусочки сыра горгонзола.
• Сверху выложить грушу и полить медом.

Ингредиенты:

- 1 ст. л. сыра рикотта
- 1 веточка укропа
- тонкий ломтик огурца
- черный перец
- соль

Приготовление:

• Укроп мелко порезать, смешать с рикоттой.
• На поджаренный багет выложить рикотту, сверху положить ломтик огурца, посолить и поперчить.

Ингредиенты:

- 1 ст. л. замороженного или свежего горошка
- 1 ч. л. сливочного масла
- 2 перепелиных яйца
- несколько листочков мяты
- соль

Приготовление:

• Приготовить яйцо пашот по рецепту "Тосты с семгой, яйцом пашот и быстрым гуакамоле"
• Горошек разморозить.
• В сковороде растопить масло, добавить горошек, тушить под крышкой до мягкости. Посолить.
• На багет выложить горошек, сверху положить яйцо пашот, украсить листочками мяты.

Ингредиенты:

- 3 ломтика персика
- 1 ст. л. сыра маскарпоне
- орех пекан
- 1/2 ч. л. сахара

Приготовление:

• Обжарить на сковороде гриль ломтики персика до темных полосок.
• Смешать маскарпоне с сахаром.
• Выложить маскарпоне на багет, сверху ломтики персика,

украсить орешками.

Ингредиенты:

- 1/2 инжира
- мягкий сливочный сыр
- ломтик вяленой ветчины

Приготовление:

• Инжир нарезать дольками.

• Багет смазать сыром, сверху выложить ветчину и инжир.

Ингредиенты:

- 1 ст. л. соуса песто по рецепту "Кулек с песто, беконом и индейкой"
- ломтик моцареллы
- несколько кусочков авокадо
- соль
- перец

Приготовление:

• На багет выложить соус песто.

• Сверху выложить моцареллу, авокадо. Посолить и поперчить.

ФРИТТАТА

Итальянцы не завтракают! Они пьют эспрессо и заедают его кусочком чего-то сладкого. Почему бы итальянскую фриттату не сделать завтраком? Это же как омлет, но только фриттата.

Ингредиенты:

- 6 яиц
- 50–80 мл молока
- 8-10 шампиньонов
- 10–12 ростков молодой спаржи
- 1/2 болгарского перца
- небольшой пучок зеленого базилика

• 1 луковица лука-шалота
• соль по вкусу
• растительное масло для жарки

Приготовление:

• Яйца взбить с молоком в небольшой миске и посолить.

• На растительном масле обжарить измельченный лук-шалот.

• Порезать болгарский перец мелкими кубиками и добавить в сковороду. Обжарить еще пару минут.

• Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, добавить в сковороду и жарить еще 2–3 минуты.

• Залить овощи яично-молочной смесью. Готовить под крышкой на низком нагреве 5–7 минут.

• Готовую фриттату посыпать мелко нарезанным базиликом.

РЕШТИ С ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ ПАШОТ И ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ

Во-первых, это красиво!

Да и вообще, перепелиное яйцо пашот — это прелестно и очень необычно!

Решти

Ингредиенты на 1 щедрую порцию:

- 2 картофелины
- 1/2 луковицы

• 2 веточки тимьяна
• 30 г швейцарского сыра
• 1 ст. л. сливочного масла
• соль по вкусу

Приготовление:

• Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Отжать сок.

• Лук мелко порезать и добавить к натертому картофелю.

• Сыр так же крупно натереть и добавить к луку и картофелю.

• С тимьяна снять листочки и всыпать в картофельно-луковую смесь.

• Все перемешать и посолить по вкусу.

• В сковороде разогреть сливочное масло.

• На сковороду по центру выложить 4–5 ст. л. картофельно-луковой смеси, ложкой сформировать круг толщиной примерно 5 мм. Обжаривать на медленном огне до золотистого цвета. Перевернуть и снова обжарить.

Перепелиное яйцо пашот

Ингредиенты:

- 5 перепелиных яиц
- 1/2 л воды
- 1 ч. л. 9 %-ного уксуса

Приготовление:

• В небольшом сотейнике вскипятить воду, добавить уксус.

• Одно яйцо аккуратно разбить в чашку или пиалу.

• В кастрюле вилкой или венчиком сделать воронку, убавить огонь, чтобы вода едва кипела, и влить первое яйцо.

• Варить яйцо 1 минуту. Желток должен остаться жидким, а белок полностью схватиться.

• Аккуратно выложить готовое яйцо шумовкой в миску с прохладной водой. Затем достать из миски и обсушить бумажным полотенцем.

• Повторить действия со всеми перепелиными яйцами.

Зеленый соус

Ингредиенты:

- 5–7 веточек петрушки
- 2–3 веточки базилика
- 1 веточка мяты
- 1 мясистый помидор
- соль и перец по вкусу
- сок дольки лайма

Приготовление:

• Помидор нарезать на крупные сегменты, удалить семена.

• Перемолоть мякоть помидора в блендере, добавить листики зелени и сок лайма. Посолить и поперчить по вкусу Снова взбить до однородности.

Сборка завтрака

• На тарелку выложить решти.

• Сверху выложить соус.

• Поверх соуса выложить перепелиные яйца.

• Все сбрызнуть соком лайма и чуть поперчить. Украсить дополнительными дольками лайма.

РИСОВАЯ КАША С МУССОМ ИЗ РИКОТТЫ С ЯГОДАМИ

Каша

Ингредиенты на 2 порции:

- 100 г круглозерного риса
- 300 мл молока
- 2 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. ванилина
- щепотка соли

Приготовление:

• Рис промывать, пока вода не станет прозрачной.

• В сотейник влить 200 мл молока, добавить промытый рис и поставить на медленный огонь.

• Когда рис начнет набухать, добавить к нему сахар и ванилин.

• Следом влить еще 100 мл молока и щепотку соли. Варить на медленном огне, периодически помешивая.

• Готовый рис должен быть мягким.

Мусс из рикотты с ягодами

Ингредиенты на 2 порции:

• 100 г рикотты
• 50 г любых свежих ягод
• 1 ст. л. сахара

Приготовление:

• Ягоды перетереть в блендере с сахаром.

• Добавить их к рикотте, взбить до однородного состояния.

• Подавать кашу, украсив муссом.

ЯЙЦО В МЕШОЧЕК С ГРЕНКАМИ

Ингредиенты на 1 порцию:

- 1 яйцо + 1 яйцо комнатной температуры (чтобы оно не лопнуло в горячей воде!)
- 2–3 ломтика хлеба
- 100 мл молока
- небольшой пучок укропа
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки хлеба

Приготовление:

• Разогреть в сотейнике воду. Когда вода закипит, аккуратно поместить в воду яйцо комнатной температуры. Варить яйцо ровно 4 минуты.

• Второе яйцо взбить с молоком, солью и мелко рубленным укропом.

• Духовку разогреть до 180 ˚С.

• Хлеб порезать на длинные прямоугольные брусочки.

1-1,5 см шириной и обмакнуть их в яичную смесь.

• Сначала обжарить со всех сторон на сковороде на растительном масле. Затем подсушить в духовке минут 10 до хрустящего состояния.

• Подавать сваренное в мешочек яйцо с хрустящими брусочками хлеба.

БЫСТРЫЕ БЛИНЫ С КАРАМЕЛИЗОВАННЫМИ БАНАНАМИ И СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ

А почему бы на завтрак не съесть кучу калорий? Кто не рискует, тот… не ел карамелизированные бананы! А оно того стоит, вы только попробуйте.

Блины

Ингредиенты:

- 500 мл молока
- 8 ст. л. муки

• 2 ст. л. сахара
• 3 яйца
• 1 ст. л. растопленного сливочного масла
• 1/2 ч. л. соли
• сливочное масло для смазывания блинов

Приготовление:

• Яйца взбить с сахаром и солью.
• Не переставая взбивать влейте молоко.
• Просейте муку, продолжайте взбивать смесь до тех пор пока не исчезнут комки.
• В тесто влейте сливочное масло, снова все взбейте.
• Смажьте сковороду растительным маслом.
• При помощи половника вливайте тесто на сковороду.
• Выпекайте блины с двух сторон.
• Каждый выпеченный блин смазывать сливочным маслом.

Карамелизированные бананы

Ингредиенты:

- 20 г сливочного масла
- 2 ч. л. молотой корицы
- 3 ст. л. тростникового сахара
- 2 средних банана
- 20 г миндаля
- 2 ст. л. маскарпоне

Приготовление:

• В сковороде разогреть 2 ст. л. сахара и 20 г сливочного масла.

• Добавить нарезанные бананы, обжарить их с обеих сторон.

Соленая карамель

Ингредиенты:

• 150 мл сливок 33%
• 150 г сахара
• 30 г сливочного масла
• морская соль по вкусу

Приготовление:

• В сотейник с толстым дном высыпать сахар, поставить на огонь. Когда сахар начнет плавиться, необходимо аккуратно встряхивать его, не перемешивать, чтобы сахар не карамелизовался на стенках.

• В другом ковшике нагреть сливки, но не кипятить.

• Как только сахар станет янтарного цвета, снять сотейник с огня, добавить масло, постоянно помешивая. Будьте осторожны, масло начнет пениться. Перемешать до полного растворения масла.

• Вернуть ковшик на огонь и в тот же момент влить сливки и всыпать соль.

• Карамель будет сильно бурлить, нужно мешать аккуратно, чтобы не обжечься. Сотейник снять с огня и разлить карамель по банкам. В холодильнике она станет густой и тягучей.

• Бананы выложить на блины, добавить пару ложек сыра маскарпоне и полить блюдо соленой карамелью.

УЛИТКИ С ВЕТЧИНОЙ, СЫРОМ И ГОРОШКОМ

Ингредиенты на 10–12 шт.:

- лист слоеного теста 200 г
- 2 ст. л. горошка
- 3–4 кусочка вареной ветчины
- 50 г брынзы (любого соленого сыра)
- 50 г сыра моцарелла
- пара веточек тимьяна

Приготовление:

• Тесто разморозить, присыпать мукой и слегка раскатать.

• На край теста выложить ветчину, брынзу, горошек и моцареллу.

• Начать сворачивать рулет от края, на котором находится начинка.

• Свободный край рулета чуть смазать водой для лучшего склеивания.

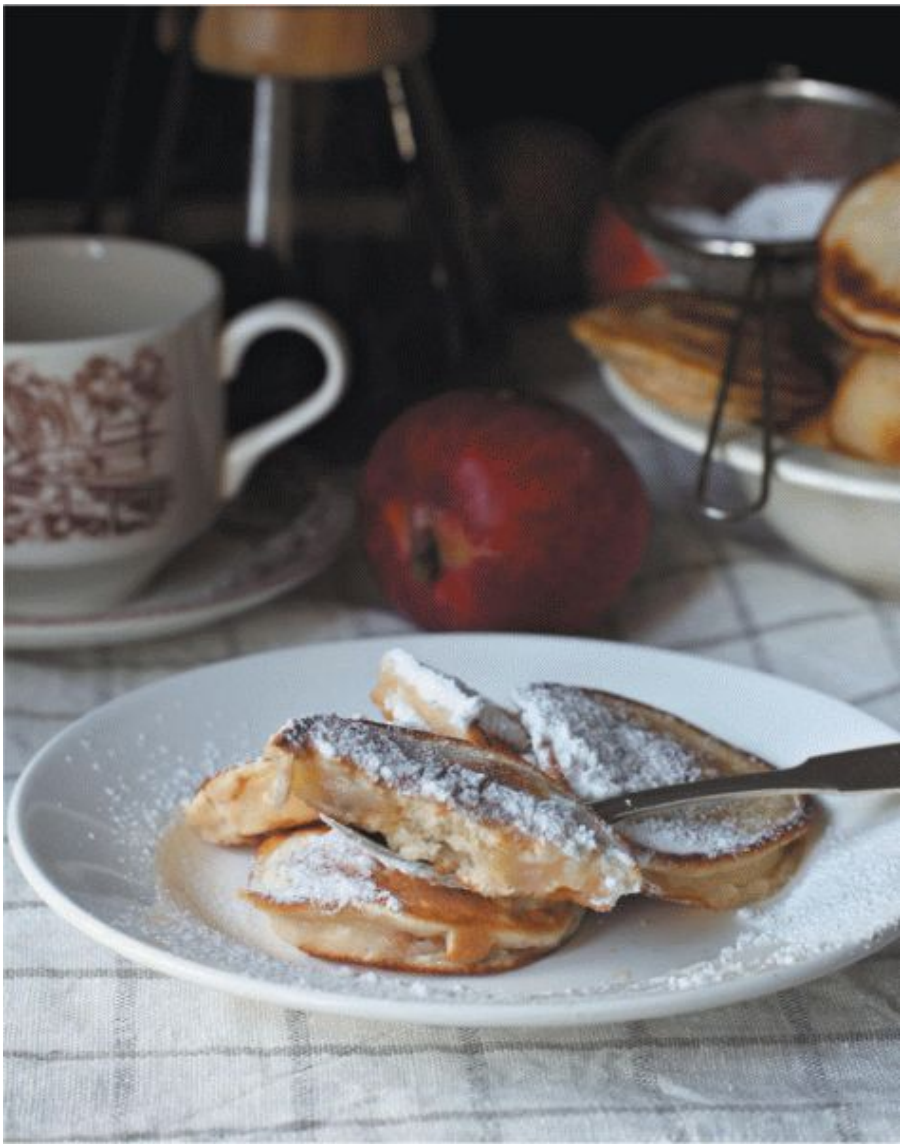
• Рулет разрезать на равные 10–12 частей, толщина каждой улитки — примерно 1,5 см.

• Духовку разогреть до 180 °C.

• Противень застелить пергаментом, выложить улитки. Чуть посыпать листочками тимьяна для аромата.

• Выпекать 35–40 минут до хрустящей золотистой корочки.

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ



Ингредиенты:

- 200 г муки
- 100 мл молока
- 1 яйцо
- 1 ч. л. корицы
- 3 ч. л. сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 2 средних яблока
- 2 ст. л. растительного масла
- растительное масло для смазывания сковороды

Приготовление:

• Взбить яйцо и сахар до образования пены.

• Влить молоко, снова перемешать.

• Всыпать муку, разрыхлитель и корицу. Все смешать до однородного состояния.

• Добавить 2 столовые ложки растительного масла, перемешать.

• С яблок снять шкурку, вынуть сердцевину и порезать кольцами толщиной около 1 см.

• Разогреть сковороду, смазать маслом.

• Каждое кольцо яблока обмакнуть в тесто, выложить в сковороду и обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

СЫРНИКИ ПО ГОСТу

Не знаю почему, но у нас в семье сырники всегда называли «творожниками».

Я обожаю мамины творожники — они как суфле, только обжаренное. Одним словом — нежность. А потом для калорийности и питательности стали добавлять манку… Но по ГОСТу ее никогда не было.

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 500 г творога 9-18%
- 2 ст. л. пшеничной муки для обваливания

• 3 ст. л. муки в сырники
• 2 ст. л. сахара
• 1/4 ч. л. соли
• растительное масло

Приготовление:

• Творог протереть через сито.

• Добавить сахар, соль и яйцо.

• Все взбить до однородной массы.

• Просеять муку (3 ст. л.) в творожную массу, перемешать до однородного состояния.

• 2 ст. л. муки выложить на поверхность.

• Столовой ложкой взять творожную смесь, скатать шарики, предварительно смочив руки в воде, чтобы избежать прилипания теста. Обвалять все шарики в муке и придать каждому форму шайбы.

• В сковороде разогреть масло.

• Каждую шайбочку обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

• Подавать со сметаной, вареньем, джемом, сгущенкой, ягодами.

(!) Совет: ровные сырники поможет сформировать широкий нож: приплюсните шарик ножом, а потом крутите шайбочку, сглаживая ножом углы.

КИШ НА СЛОЕНОМ ТЕСТЕ С БЕКОНОМ И БРОККОЛИ

Классический киш готовят из рубленого теста. А этот упрощенный вариант сэкономит время и силы! Он чем-то похож на киш лярдон, но готовится намного проще. Вкусный как в холодном, так и в горячем виде.

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 лист слоеного теста
- 100 г бекона
- 50 г белого лука
- 100 г брокколи
- 100 г полутвердого сыра

• 50 г шпината
• 1 яйцо
• 3 ст. л. сметаны
• 100 мл молока
• соль

Приготовление:

• Слоеное тесто разморозить.

• Брокколи разобрать на мелкие соцветия и проварить в кипящей воде минут Слить воду, оставить в дуршлаге, чтобы стекла вода.

• Слайсы бекона порезать на брусочки.

• Разогреть сковороду, выложить бекон, обжаривать минуты 2, постоянно помешивая.

• Лук мелко порезать и добавить к бекону, обжаривать до золотистого цвета.

• Брокколи выложить в сковороду, обжарить с беконом и луком минуты 3–4.

• Шпинат порезать и добавить к бекону с брокколи. Готовить до уменьшения в объемах, около 5 минут.

• Сыр натереть на крупной терке.

• В отдельной емкости взбить миксером яйцо, сыр, сметану и молоко. Молочную смесь посолить.

• Тесто раскатать и выложить в форму. Хаотично наколоть вилкой.

• Поверх теста выложить начинку из бекона с брокколи. Чуть посолить.

• Вылить начинку

• Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке около 50–60 минут

ХЛЕБ В ДУХОВКЕ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Что может быть вкуснее теплого ароматного хлеба утром? Только домашний хлеб. Хлеб в духовке — это очень просто. Хрустящая корочка, нежный мякиш… с ветчиной, вареньем, сыром, да хоть просто с маслом!

Ингредиенты:

- 300 г цельнозерновой муки
- 200 г пшеничной муки
- 350 мл молока
- 100 г сливочного масла
- 1/2 ст. л. сахара

• 1 ч. л. соли
• 12 г сухих дрожжей
• 1 ч. л. молотого розмарина
• 1/4 ч. л. мускатного ореха
• 7–8 вяленых томатов
• 1 ч. л. оливкового масла
• 1 ст. л. очищенных семечек

Приготовление:

• Просеять муку.

• Смешать все сухие ингредиенты.

• Добавить молоко и взбивать миксером в течение 10 минут.

• Томаты нарезать, добавить в тесто вместе со специями и семечками. Тесто вымешивать руками в течение 5 минут.

• Холодное сливочное масло мелко порубить ножом и добавить к тесту. Вымешивать до его полного растворения. Сформировать шар.

• Чистую сухую миску смазать оливковым маслом, положить в нее шар теста и оставить в теплом месте на 60–90 минут.

• Разогреть духовку до 220 ˚С.

• Тесто обмять, снова вымешивать в течение нескольких минут. Сформировать шар.

• Противень застелить пергаментом, хлебную заготовку выложить на противень.

• Острым ножом сделать произвольные надрезы и обильно посыпать хлеб цельнозерновой мукой.

• Отправить в духовку на 1 час.

• Готовность хлеба проверять шпажкой. Если выходит сухая, хлеб готов, если нет, оставить его в духовке еще на 10–15 минут.

(!) Совет: тесто любит тепло рук. Чем дольше вы будете его вымешивать, подбрасывать, мять, тем вкуснее будет хлеб.

БУТЕРБРОД С ТУНЦОМ

Панини — это итальянский бутерброд. Классический вариант готовится из свежеиспеченной булочки.

Ингредиенты на 3 порции:

- 3 кусочка хлеба
- 2 ст. л. тунца в собственном соку
- 30 г болгарского перца
- 1 яйцо
- 1 ч. л. рубленой петрушки
- 1/4 ч. л. цедры лимона
- 1 ст. л. творожного сыра

• соль
• 1/2 ч. л. растительного масла
• 20 г салата корн
• молотый перец щепотка
• пара кусочков помидора

Приготовление:

• Мелко порубить болгарский перец и петрушку.

• Отварить вкрутую яйцо.

• Тунец размять вилкой, добавить к нему перец, мелко нарезанное яйцо, цедру лимона и петрушку.

• Хлеб смазать творожным сыром, сверху выложить тунца, поверх тунца помидор и завершающим этапом выложить салат корн. Поперчить, посолить по вкусу.

МУЖСКОЙ ЗАВТРАК

Когда я писала эту книгу, муж активно ел и наблюдал. И вдруг сказал: «А приготовь что-то очень сытное и калорийное! Такой вот мужской завтрак. Чтобы и сосиска, и бекон!» Сосиски не будет, это слишком просто. Быть бекону с котлетой!

Ингредиенты на 1 щедрую порцию:

- 3 слайса бекона
- 100 г говядины или говяжьего фарша
- 50 г свинины или свиного фарша
- 1/2 ч. л. паприки
- соль

• перец
• свежий шпинат
• ломтик сыра чеддер
• 1 небольшой помидор
• 1/4 ч. л. меда
• 1/4 ч. л. дижонской горчицы
• 1 ч. л. оливкового масла
• растительное масло

Если у вас не фарш, пропустите мясо через мясорубку.

Приготовление:

• Смешать говяжий и свиной фарш, добавить к нему соль, паприку и перец. Как следует перемешать. Сформировать плоскую бургерную котлету.

• Разогреть сковороду, выложить бекон и обжарить до хрустящего состояния. Аккуратнее! Бекон отдаст много жира, будут горячие брызги! Выложить бекон на бумажное полотенце, чтобы стек жир.

• Разогреть сковороду гриль, смазать ее каплей растительного масла. Выложить котлету, обжарить с двух сторон по 2–3 минуты. Выключить огонь, выложить на котлету сыр.

• Чтобы сделать соус, нужно взбить оливковое масло с медом и горчицей.

• В тарелку выложить шпинат, полить его соусом, сверху выложить котлету, поверх нее бекон.

• Подавать сразу.

ГАЛЕТА С ПЕРСИКАМИ

Песочное тесто

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г муки
- 150 г холодного сливочного масла
- 7 ст. л. ледяной воды
- соль на кончике ножа
- 3 ч. л. сахара

Приготовление:

• В миску просеять муку.

• Холодное масло порубить на небольшие кубики, добавить к муке. Всыпать сахар и соль.

• Масло с мукой растереть до мелкой крошки, добавить ледяную воду, сформировать шар.

• Поверхность присыпать мукой, шар раскатать в круглый пласт.

Начинка

Ингредиенты на 4 порции:

• 3 персика
• 180 г творога 9%
• 1 небольшое яйцо
• 3 ст. л. сахара
• 1 ст. л. тростникового сахара
• 2 ст. л. муки

Приготовление:

• К творогу добавить яйцо, муку, сахар, взбить до однородного состояния.

• Персики нарезать дольками 1 см толщиной.

• Творожную начинку выложить на тесто, оставляя около 2 см с края.

• Поверх начинки выложить дольки персиков.

• Края теста завернуть внахлест, посыпать тростниковым сахаром.

• Духовку разогреть до 180 °C.

• Противень застелить пергаментом, выложить галету.

• Выпекать 45–60 минут до золотистого цвета.

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

Банановый хлеб по сути — не хлеб, а кекс Однако его принято называть именно хлебом. Готовится быстро. И самое главное — пропавшие, потемневшие бананы идеально подойдут для приготовления этого блюда.

Ингредиенты на 4 порции:

- 190 г муки
- 110 г сахарной пудры
- 130 г сливочного масла комнатной температуры
- 2 яйца
- 1 ч. л. разрыхлителя

• 3 переспелых банана
• 1 ч. л. ванилина

Приготовление:

• Духовку разогреть до 180–190 °С. Форму смазать маслом и присыпать мукой.

• 2 банана взбить в блендере до однородного состояния.

• В миску выложить сливочное масло с сахарной пудрой, взбить.

• К маслу по одному добавить яйца, постоянно взбивая.

• В ту же миску, не переставая взбивать, просеять муку и разрыхлитель.

• Всыпать ванилин и добавить банановое пюре. Снова перемешать.

• Тесто выложить в форму.

• Третий банан разрезать вдоль, выложить поверх теста.

• Выпекать в духовке около 50–60 минут.

• Готовность проверять шпажкой или зубочисткой: если она сухая, значит, хлеб готов, если нет, оставьте его еще минут на 10.

ЖАРЕНЫЙ СЫР ХАЛУМИ С ТАЛАТУРИ

В Греции — дзадзики, в Турции — джаджик, в Болгарии — таратор. А на Кипре — талатури. Все это — кисломолочные блюда с огурцами, чесноком и зеленью.

Талатури

Ингредиенты на 2 порции:

- 180 мл греческого йогурта
- 1 небольшой огурец

• 1 маленький зубчик чеснока
• 1 ч. л. оливкового масла
• 1 веточка свежей мяты
• соль

Приготовление:

• Огурец порезать тонкими полосками или натереть на крупной терке. Если будете натирать, отожмите лишнюю жидкость.

• Чеснок и мяту мелко порубить.

• К йогурту добавить огурцы и чеснок с мятой. Как следует перемешать, посолить.

• Перед подачей полить оливковым маслом.

Жареный сыр халуми

Ингредиенты на 2 порции:

• 150 г сыра халуми
• капля оливкового масла

Приготовление:

• Разогрейте сковороду гриль, смажьте ее оливковым маслом.

• Сыр нарежьте ломтиками около 1 см толщиной.

• Выложите сыр на сковороду и обжарьте с двух сторон до золотистых полосок.

• Подавайте сразу.

ДАТЧ БЭБИ ИЛИ ГОЛЛАНДСКАЯ ДЕТКА

Датч бэби — это большой блин на сковороде. Но готовится быстрее, чем 30 блинов, и не надо стоять 40 минут у плиты. Смешали, вылили в сковороду и занимаетесь своими делами.

Ингредиенты на 4 порции:

- 3 яйца комнатной температуры
- соль на кончике ножа
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ст. л. сахара
- 4 ст. л. муки с горкой
- 180 мл теплого молока

• 30 г сливочного масла

Для подачи:

• сок 1 дольки лимона
• сахарная пудра
• ягоды/фрукты на ваш вкус

Приготовление:

• Духовку разогреть до 220 °С. Раскалить в ней чугунную сковороду или сковороду со съемной ручкой.

• Яйца взбить с ванильным, обычным сахаром, солью и мукой до однородного состояния.

• В раскаленную сковороду выложить сливочное масло, смазать всю поверхность.

• Вылить тесто.

• Выпекать 20–30 минут. Блин начнет подниматься и будто взрываться. Стенки увеличатся втрое, а то и больше.

• Сковороду вынуть из духовки, сбрызнуть соком лимона, украсить ягодами/фруктами и щедро посыпать сахарной пудрой.

РУЛЕТЫ ИЗ БЕКОНА С ЧЕРРИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 7 слайсов бекона
- 7 помидорок черри
- 1/4 ч. л. сахара
- 1/4 ч. л. соли
- тимьян

Приготовление:

• Каждый помидор черри обернуть беконом.
• Наколоть зубочисткой, чтобы бекон не раскрылся.

• Духовку разогреть до 180 °С. Противень застелить пергаментом.

• Рулеты из бекона и черри выложить на противень, присыпать солью и сахаром.

• Выпекать 20 минут.

• Готовые рулетики посыпать листьями тимьяна.

РОСТБИФ К ЗАВТРАКУ

Запеченное мясо — это отличная альтернатива колбасе и ветчине.

А ростбиф можно есть и утром, и днем, и вечером. Как самостоятельное блюдо так и для сендвича, в салат или для бутерброда.

Ингредиенты на 5–6 порций:

- 1 кг говяжьей вырезки
- 1 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. молотого черного перца
- 1 ст. л. оливкового масла для обжаривания

Для подачи:

- 1 ст. л. дижонской горчицы
- маслины и оливки

Приготовление:

• Вырезку промыть, обсушить бумажным полотенцем. По необходимости срезать пленки.

• Раскалить сковороду.

• Мясо натереть перцем, солью и маслом.

• Выложить в сковороду и обжарить со всех сторон до золотистой корочки. Обжарка способствует закупорке соков, которые останутся внутри мяса.

• Духовку разогреть до 150 ˚С.

• Обжаренную со всех сторон вырезку выложить в огнеупорную форму и отправить в духовку запекаться 45 минут.

• Проверять готовность или термометром для мяса или ножом. Температура красного мяса — 60 градусов, розового 70. Если при втыкании ножа появится темная кровь, мясо не готово, будет кровавый ростбиф. Розовый — это прожарка медиум. Прозрачный цвет — мясо пересушено.

• Готовое мясо обернуть в фольгу и оставить дойти на 1 час.

• Мясо нарезать тонкими ломтиками.

• Выложить на блюдо, украсить оливками, маслинами и дижонской горчицей.

ДОМАШНИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД ЗА 10 МИНУТ

Этим рецептом со мной поделилась моя подруга Настя, которая живет во Франции. Именно такой безупречный бархатный горячий шоколад готовят и пьют французы.

Ингредиенты:

- 100 г темного шоколада (~75 % какао)
- 400 мл молока
- 100 мл воды
- 1 пакетик ванильного сахара

Приготовление:

• Шоколад порубить на мелкие кусочки.

• Влить в кастрюлю молоко и воду. Начать нагревать на медленном огне.

• Как только жидкость начнет закипать, добавить пакетик ванильного сахара. Хорошо все перемешайте.

• Добавить в кастрюлю шоколад. Постоянно помешивать, чтобы не допустить закипания и добиться гладкой консистенции без комочков. Когда шоколад полностью растает, взбить венчиком для более легкой, воздушной текстуры.

• По желанию горячий шоколад можно посыпать корицей, украсить маршмеллоу или взбитыми сливками.

• При остывании шоколад станет густым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уверена, вы часто слышали фразу: «Мечтай-мечтай… Мечтать не вредно!»

Но я скажу так: мечта — она, как завтрак, — нужная, важная и очень полезная. Я загадала желание, что когда-нибудь напишу кулинарную книгу, и моя мечта сейчас у вас в руках.

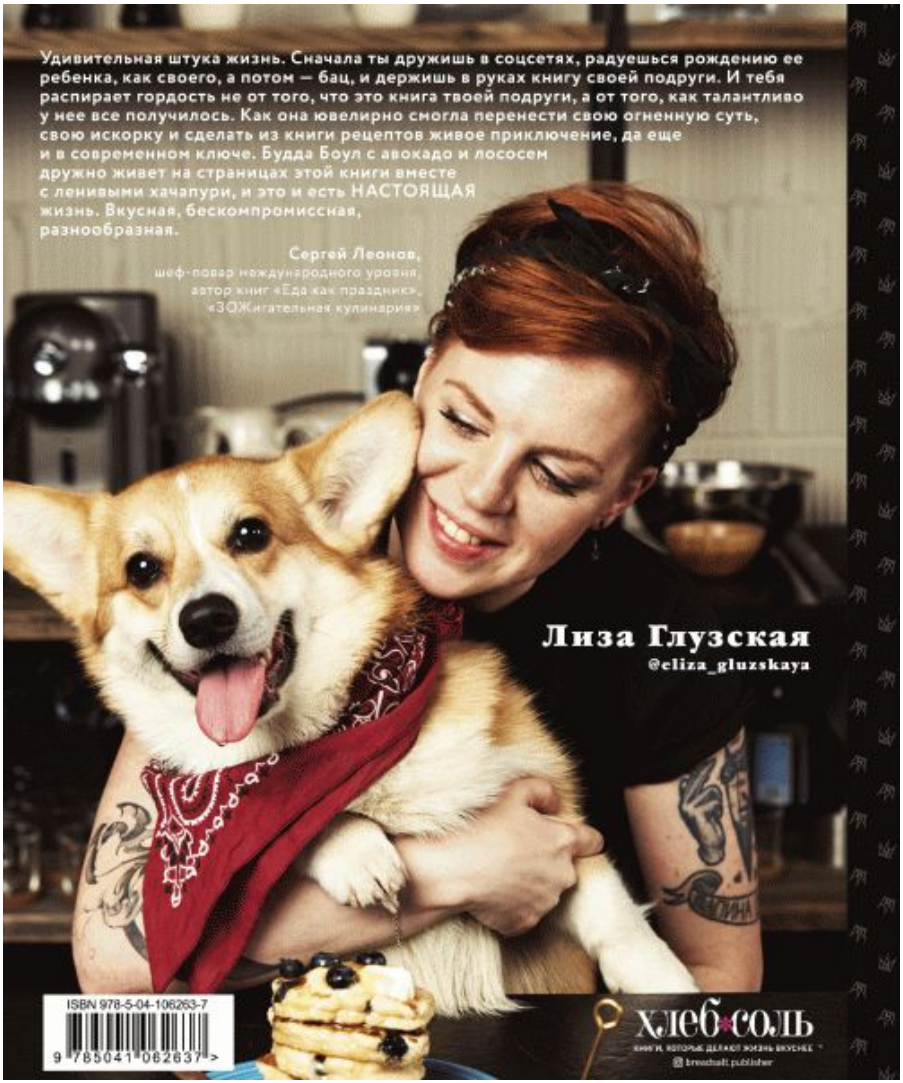
Завтрак — это основной прием пищи, начало каждого дня. Но если каждый день утром есть одно и то же, то и дни будут скучными, как день сурка.

Надеюсь, мои рецепты разных уровней сложности и вкусовых оттенков скрасят каждый ваш день.

С добрым утром!

И помните: еда должна быть не только вкусной, но и красивой.

P. S. Не забывайте мечтать! Мечты сбываются.


Удивительная штука жизнь. Сначала ты дружишь в соцсетях, радуешься рождению ее ребенка, как своего, а потом — бац, и держишь в руках книгу своей подруги. И тебя распирает гордость не от того, что это книга твоей подруги, а от того, как талантливо у нее все получилось. Как она ювелирно смогла перенести свою огненную суть, свою искорку и сделать из книги рецептов живое приключение, да еще и в современном ключе. Будда Боул с авокадо и лососем дружно живет на страницах этой книги вместе с ленивыми хачапури, и это и есть НАСТОЯЩАЯ жизнь. Вкусная, бескомпромиссная, разнообразная.
Сергей Леонов,
шеф-повар международного уровня,
автор книг «Еда как праздник»,
«ЗОЖигательная кулинария»
Лиза Глузская
@eliza_gluzskaya
ISBN 978-5-04-106263-7
9 785041 062637
хлеб·соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
@bread.salt.publisher